
БЛЮДА
НА ПАРУ

ББК 36.91
Б 71

Серия «Искусство кулинарии»

Б 71 Блюда на пару. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2007. – 64 с.

ISBN 5-9567-0159-5

Блюда, приготовленные на пару, сохраняют свои полезные свойства и питательную ценность, они хороши при диетическом питании и полезны для детей. С помощью этого сборника рецептов Вы научитесь готовить на пару самые разнообразные блюда.

Приятного аппетита!

ББК 36.91

ISBN 5-9567-0159-5

ПРЕДИСЛОВИЕ

Варка на пару — доведение продуктов до готовности с помощью пара (влажный нагрев) при различном давлении. Варка на пару сводит до минимума потерю питательных веществ.

Способы варки на пару

Варка при атмосферном или низком давлении:
- прямая: в пароварке или на сетчатом вкладыше над кипящей водой;
- непрямая: между двумя тарелками над противнем с водой.

Варка на пару под высоким давлением в скороварке, которая удерживает пар и уменьшает время приготовления.

Преимущества варки на пару и некоторые особые моменты:

- сохраняется питательная ценность продуктов;
- некоторые блюда становятся более пышными и лучше усваиваются;
- овощи сохраняют свой цвет, вкус и питательную ценность;
- при варке рыбы на пару она получается более сочной.

Формы для мяса и сладкого пудинга следует смазать жиром, затем после наполнения закрыть жиронепроницаемой бумагой или фольгой, чтобы предотвратить проникновение влаги, иначе пудинг получится сырой.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ

➢ Мясо — 500 г, картофель — 300 г, морковь — 80 г, пастернак — 50 г, корень сельдерея — 50 г, лук репчатый — 100 г, зеленый горошек консервированный — 200 г, масло растительное — 100 г, вода — 2 л, перец молотый, зелень, соль по вкусу.

Свиную грудинку вымыть, порезать небольшими кусочками с косточкой. Обжарить на растительном масле с нашинкованным луком, морковью и пастернаком, до появления золотистой корочки.

Уложить в пароварку поджаренное мясо, добавить картофель, нарезанный кубиками, нашинкованный корень сельдерея и консервированный горошек вместе с маринадом, посолить, поперчить, перемешать и залить кипяченой водой. Варить на пару 30 минут. Подавать на стол, посыпав зеленью. Можно положить в каждую тарелку сметану.

СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ

➢ Мясо копченое — 500 г, картофель — 300 г, пшено — 200 г, капуста квашеная — 200 г, лук репчатый — 150 г, вода — 2 л, перец молотый, соль, специи, зелень, сметана по вкусу.

Копченое мясо вымыть, кости мелко порубить, уложить в пароварку. Добавить очищенный, порезанный кубиками картофель, нашинкованный лук. Если квашеная капуста слишком кислая, промыть ее в холодной воде и уложить в пароварку, положить промытое пшено, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу,

залить горячей водой и закрыть крышку. Варить 30 минут на среднем огне. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную зелень и сметану.

СУП МЯСНОЙ С ГОРОХОМ

➢ Мясо — 200 г, сало — 1 ст. ложка, картофель — 400 г, лук репчатый — 100 г, паста томатная — 50 г, горох — 100 г, перец болгарский — 100 г, вода — 1 л, соль, красный молотый перец по вкусу.

Горох залить водой и оставить на 2–3 часа.

Свинину вымыть и нарезать небольшими кусочками. Положить мясо и горох в кастрюлю-пароварку, посолить, поперчить, добавить сало толченое с луком, болгарский перец и картофель, нарезанные кубиками, а также томатную пасту. Плотно закрыть крышкой и варить на пару 30–40 минут.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

➢ Мясо — 600 г, лук репчатый — 300 г, яйца — 2 шт., чеснок — 4–5 зубчиков, булка — 100 г, молоко — 100 г, соль, молотый перец по вкусу, мука или сухари панировочные.

Мясо (свинина и говядина поровну), лук репчатый, чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйца, намоченную в молоке булку и тщательно вымешать. Разделать небольшие котлеты, обвалять в муке или панировочных сухарях и поместить в пароварку на смазанные жиром решетки, варить на пару 35–40 минут.

ТУШЕНЫЕ КУСОЧКИ СВИНИНЫ

➢ Мясо — 500 г, масло растительное — 250 г, лук репчатый — 300 г, соус соевый — 2 ст. ложки, вино десертное — 1 ст. ложка, имбирь молотый — 1 г, зелень петрушки и укропа, соль, специи по вкусу.

Подготовленные куски мякоти свинины размером 10x10 см каждый опустить в кастрюлю с кипящей водой

и варить около 30 минут, после чего вынуть, очистить от белого налета и 1—2 минуты обжаривать в раскаленном масле на сильном огне. Затем разрезать куски на ломтики длиной 5 см.

Подготовленное таким образом мясо выложить в миску, посыпать измельченной зеленью, добавить вино, соевый соус, лук, имбирь, немного кипятка и варить на пару 1,5—2 часа. Подавать в горячем виде.

«ХРУСТАЛЬНЫЙ» ОКОРОК

➢Мясо — 600 г, лук репчатый — 200 г, водка — 3 ст. ложки, молотый перец, имбирь, анис, кориандр, мандариновая цедра, соль по вкусу.

Зачищенный окорок вымыть, сварить в кипящей воде и удалить кости. Затем положить в миску, добавить перец, анис, цедру, лук, кусочки имбиря, водку, немного кипятка и варить на пару 1 час, пока окорок не разварится и не станет мягким. Тогда удалить все приправы, свинину выложить в другую миску и поместить в холодное место на 2—3 часа.

Из соевого соуса, имбиря и измельченного чеснока приготовить приправу, смешав по вкусу, и есть охлажденный окорок, окуная в этот соус.

КРАСНЫЙ ОКОРОК

➢Мясо — 500 г, мед — 2 ст. ложки, крахмал — 1 ст. ложка, масло растительное — 2 ст. ложки, соус соевый — 2 ст. ложки, лук репчатый — 100 г, молотый черный перец, анис.

Подготовить окорок и сварить его до готовности. Затем удалить кость, слить воду и обмазать окорок медом. Опустить в разогретое масло и жарить до красного цвета, после чего мясо вынуть, разрезать на куски в направлении от центра к коже, так, чтобы каждый кусочек был «со шкуркой». Выложить свинину шкуркой вниз в миску, посыпать измельченным луком, имбирем, перцем, анисом, полить соевым соусом, разбавленным 2 ст.

ложками кипятка, и варить на пару, пока мясо не разварится. Затем переложить содержимое миски в кипящую воду (2 стакана воды) и варить 5—7 минут на слабом огне, после чего мясо снова сложить в миску шкуркой вверх. Оставшийся бульон очистить от приправ, нагреть до кипения, влить разведенный крахмал и полить этим соусом приготовленное блюдо.

ТЕФТЕЛИ-КУБИКИ ИЗ СВИНИНЫ

➢Мясо — 1 кг, лук репчатый — 200 г, яйца — 2 шт., водка — 2 ч. ложки, крахмал — 3 ст. ложки, соус соевый — 4 ст. ложки, масло растительное — 3 ст. ложки, молотый перец, имбирь, анис, соль по вкусу.

Приготовить фарш из 500 г свинины, а другую часть нарезать мелкими квадратиками толщиной не более 5 мм и вместе с фаршем выложить в миску. Добавить взбитые яйца, соевый соус, разведенный небольшим количеством воды крахмал, водку, нашинкованный лук, имбирь и все тщательно перемешать.

Слепить тефтели в виде кубиков с закругленными углами.

Перекалить в глубокой сковороде масло и обжаривать в нем тефтели до тех пор, пока не изменят цвет. Затем вынуть и сложить в большую миску.

Тефтели посыпать перцем, анисом, полить соевым соусом, затем кипятком и варить на пару 30 минут, после чего вынуть.

В оставшийся отвар добавить крахмал и довести до кипения. Перед подачей к столу полить тефтели этим соусом.

БАРАНИНА НА ПАРУ

➢Мясо — 300 г, вино десертное — 1 ст. ложка, перец молотый, фенхель, соль по вкусу.

Баранину сварить до полуготовности, нарезать соломкой и выложить в миску. Добавить вино, перец, фенхель, посолить, перемешать и варить на пару 1 час. На стол подавать с чесноком и соевым соусом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С МЯСОМ В ОМЛЕТЕ, ПАРОВЫЕ

➢ *Картофель — 120 г, мясо — 50 г, масло сливочное — 15 г, яйца — 2 шт., молоко — 100 г.*

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить масло, $^{1}/_{2}$ яйца и 25 г молока; все это хорошо вымешать и сделать 4 лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков.

Однопорционную формочку или сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

ПАРОВОЙ ШАШЛЫК

➢ *Мясо — 1 кг (мякоти), лук репчатый — 200 г, соль — 1 ч. ложка, перец черный молотый — 1 ч. ложка, кориандр — 1 ч. ложка, зира — 1 ч. ложка, виноградный уксус — 3–4 ст. ложки.*

Баранину или говядину (мякоть) нарезать кусочками величиной с грецкий орех. Положить в эмалированную посуду и мариновать с добавлением рубленного лука, уксуса, красного молотого или черного перца, кориандра, зиры и соли, хорошенько перемещать и оставить в прохладном месте на 4–5 часов. Потом нанизать на металлические шпажки или палочки, срезанные с фруктовых деревьев, по 5–6 штук.

Налить воду в нижнюю часть паровой кастрюли, а в верхней части оставить один ярус, удалив остальные. На оставшийся ярус уложить нанизанный на палочки шашлык вертикально или горизонтально, закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 часа. Этот шашлык, в отличие от жаренного над углями, обладает лучшими вкусовыми качествами и хорошо усваивается организмом.

Готовый паровой шашлык подать на стол вместе с гарниром из лука, политого виноградным уксусом, или тертой редькой, или салатом из тертой редьки, политой кислым гранатовым соком.

МЯСНЫЕ РУЛЕТЫ

➢ *Мясо — 500 г, морковь — 200 г, корень сельдерея — 100 г, лук репчатый — 100 г, чеснок — 3 зубчика, перец молотый и соль по вкусу.*

Мякоть нежирной свинины порезать ломтиками толщиной примерно 10 мм, отбить, посолить, поперчить, перемешать с мелко порубленным чесноком и оставить в прохладном месте на 2 часа.

Мелко нашинковать морковь, сельдерей, лук, слегка посолить, поперчить и все тщательно перемешать.

На ломтики мяса уложить начинку и свернуть в рулеты, закрепить деревянными палочками

Оставить в верхней части пароварки один ярус, смазанный жиром и уложить на него рулеты и варить в течение 2 часов.

ЗРАЗЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

➢ ***Для фарша:*** *мясо — 800 г, яйца — 2 шт., булка — 100 г, молоко — 150 мл, лук репчатый — 200 г, мука — 2 ст. ложки, сухари панировочные — 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.*

➢ ***Для начинки:*** *яйца — 2 шт., лук зеленый — 100 г, масло сливочное — 50 г, сухари — 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, соль, молотый перец по вкусу.*

Пропустить через мясорубку мясо, лук, смешать с одним яйцом, замоченной в молоке булкой. Все посолить, поперчить и тщательно перемешать и разделить на порции весом примерно по 60 г. Эту массу распластать и на каждую порцию положить начинку. Затем между ладонями сформовать продолговатые зразы, сначала обвалять их в муке, обмакнуть в яичный белок и снова обвалять в панировочных сухарях. Подготовленные таким образом зразы уложить на ярусы пароварки и варить в течение 1 часа.

Начинку приготовить из сваренных в крутую и мелко рубленых яиц, зеленого лука, сухарей, нарезанной зелени петрушки и укропа, соли, перца и растопленного масла. Все хорошо перемешать и начинить зразы.

КЕБАБ НА ПАРУ

➤Мясо — 750 г, лук репчатый — 600 г, уксус виноградный — 2 ст. ложки, лавровый лист — 2 шт., зира, черный молотый перец и соль — по 1 ч. ложке.

Мясо (окорок, грудинку) нарезать ломтиками, ребра нарубить на небольшие кусочки, все перемешать в фарфоровой (эмалированной) посуде с мелко нарезанным луком, солью, пряностями и уксусом и оставить на сутки в прохладном месте. Потом посуду поставить в наполненный горячей водой котел таким образом, чтобы уровень ее не достигал краев посуды на 3 см.

Котел плотно закрыть крышкой и поставить на 2–3 часа на умеренный огонь. Необходимо следить, чтобы вода не выкипела до того, как кебаб будет готов.

ПАРОВАЯ КУРИЦА

➤Курица — 1,5 кг, молотый черный перец, соль по вкусу.

Молодую жирную курицу выпотрошить и вымыть, опустить в кипящую воду и довести до кипения, с тем чтобы устранить неприятный запах. Вынуть, разрезать на крупные куски, переложить в дуршлаг или пароварку, посолить и варить на пару 1 час. Сменить воду, вскипятить и снова варить куски курицы на пару 1 час. Как только курица станет мягкой, выложить в миску и поперчить.

УТКА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

➤Утка — 1 кг, водка, настоянная на цедре, — 1 ст. ложка, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 1 л, соль и специи по вкусу.

Выпотрошенную и вымытую утку опустить в кипящую воду и варить до полуготовности, после чего вынуть и обсушить. В пустую раскаленную сковородку влить растительное масло, перекалить и обжарить в нем утку до образования желтой корочки.

Заправить шейку утки в брюшную полость и нарезать птицу на куски, сохраняя их круглую форму. Выложить в миску, посыпать сверху мелко нарезанным луком, имбирем, горошком перца, посолить, сбрызнуть водкой и бульоном, в котором варилась утка. Варить на пару до готовности.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ПАРОВАЯ

➤Курица — 1,5 кг, баранина — 300 г, айва — 2 шт., черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенную курицу обмыть холодной водой, посыпать мелкой солью и черным перцем. Нарезать мелкими кубиками кислую айву. Из мяса приготовить фарш, все перемешать. Массой начинить курицу, положить в пароварку, варить на пару $2^1/_2$ часа.

Подавать к столу с салатами и сваренными в крутую яйцами в качестве холодной закуски.

КУРИЦА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ

➤Курица — 1–1,5 кг, морковь — 500 г, картофель — 500 г, горошек консервированный — 100 г, сметана — 100 г, масло растительное — 1 ст. ложка, петрушка — 1 корень, перец душистый — 8 шт., молотый перец и соль по вкусу.

Выпотрошенную и обмытую курицу разрезать на куски. В посуду для тушения или пароварку положить нарезанную дольками морковь, петрушку и картофель. На них положить курятину, посыпать солью, немолотым перцем, залить до половины бульоном или горячей водой, накрыть посуду крышкой и варить 25–30 минут. В конце варки добавить зеленый горошек, сметану, масло.

При подаче на стол курятину положить на блюдо и залить соком, в котором она варилась.

СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ЗЕЛЕНЬЮ

> *Мясо куриное — 300 г, яйца — 1 шт., сухари панировочные — 50 г, вино красное — 50 г, масло сливочное — 50 г, молоко — 250 мл, зелень укропа — 1 пучок, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Пропустить через мясорубку мякоть курицы, протереть фарш через сито, добавить вино, размягченное сливочное масло, молоко. Полученную массу поставить в холодильник на 40 минут, после чего хорошо взбить. Яичный белок охладить и взбить до образования пены, перемешать с фаршем. Все посолить и поперчить.

Порционную форму смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями и заполнить приготовленным фаршем. В широкую кастрюлю налить немного воды, опустить туда форму и довести суфле до готовности на пару в течение 20–30 минут. Готовое суфле выложить на тарелку, сверху посыпать мелко нарубленной зеленью.

ОВОЩИ С МЯСОМ НА ПАРУ

> *Мясо — 500 г, сало — 100 г, картофель — 300 г, лук репчатый — 500 г, морковь — 100 г, помидоры — 400 г, чеснок — 1 шт., капуста белокочанная — 200 г, перец сладкий — 300 г, кинза или укроп — 1 пучок, соль и перец по вкусу.*

Очистить все овощи. Картофель нарезать кубиками, морковь и капусту нашинковать тонкой соломкой, помидоры и лук нарезать кружочками, чеснок разделить на дольки, сладкий перец и зелень порубить. Мясо и сало нарезать мелкими кусочками.

Блюдо готовят на пару отдельно для каждого обедающего. Для этого на каждую персону взять фарфоровую пиалу, на дно положить из расчета на порцию картофель, затем морковь, помидоры, лук, сладкий перец, капусту, 1–2 зубчика чеснока, посыпать рубленой зеленью, солью и специями, а сверху положить кусочки мяса и сала.

Пиалы поставить на ярусы паровой кастрюли и варить на пару в течение 1 часа.

Подавать в той же посуде, в которой блюдо готовилось.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПАРОВЫЕ

> *Мясо индейка — 500 г, хлеб белый — 100 г, молоко — $^2/_3$ стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки, жир — 2 ст. ложки, соль и перец молотый по вкусу.*

Мякоть индейки без кожи пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб, замоченный в молоке, все посолить, размешать и вновь пропустить через мясорубку. В фарш добавить размягченное масло, молоко и тщательно размешать. Из приготовленной массы разделать небольшие котлеты. Уложить котлеты на смазанные жиром ярусы паровой кастрюли, варить на пару 30–40 минут.

ГОЛУБЦЫ КАПУСТНЫЕ

> *Для мясного фарша: мясо — 500 г, рис — $^1/_2$ стакана, лук репчатый — 200 г, жир — 1 ст. ложка, перец, соль по вкусу.*

Пропущенное через мясорубку мясо разбавить бульоном или водой, чтобы масса стала мягкой, добавить отваренный рис, поджаренный на масле лук, соль, молотый перец и все перемешать.

Сырое мясо можно заменить вареным, а рис — ячневой, перловой, пшеничной крупой или сухарями.

> *Для овощного фарша: морковь — 500 г, лук репчатый — 300 г, яйца — 1 шт., рис — $^1/_2$ стакана, масло растительное — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.*

> *Для фарша из крупы: крупа ячневая — 1 стакан, грибы сушеные — 100 г, масло растительное — 1 ст. ложка, лук репчатый — 100 г, окорок копченый — 50–70 г, соль, перец по вкусу.*

Сварить рассыпчатую ячневую кашу, прибавить соль,

перец, нарезанные отваренные грибы, нашинкованный лук, а также нарезанный кусочками копченый окорок.

➢*Для творожного фарша: творог — 500 г, рис — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 100 г, яйца — 1 шт., соль и сахар по вкусу.*

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, добавить растертый творог, масло, яйцо, соль, сметану, сахар. Все хорошо перемешать.

➢*Для грибного фарша: грибы — 500 г, лук репчатый — 200 г, рис — 1/2 стакана, масло растительное — 100 г, сметана — 100 г, соль по вкусу.*

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, шампиньоны обжарить на масле с луком и сметаной. Все тщательно перемешать.

Большой кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить фарш, приготовленный по любому из вышеперечисленных рецептов, и свернуть в ролик. Приготовленные голубцы уложить на смазанные жиром ярусные подставки пароварки, варить 35—40 минут.

ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

➢*Для голубцов: виноградные листья — 100—150 г.*

➢*Для фарша: мясо — 500 г, лук репчатый — 500 г, соль и черный молотый перец по вкусу.*

➢*Для смазывания: масло топленое — 2 ст. ложки.*

Из жирной мякоти баранины или говядины приготовить фарш, заправить его луком, мелкой солью и красным или черным перцем, тщательно перемешать. Выбрать молодые листочки винограда и вымыть их в холодной воде. Положить фарш на каждый листочек и завернуть его. Голубцы сложить в фарфоровую или эмалированную чашку. В большой котел или кастрюлю налить немного воды и опустить в нее посуду с голубцами. Котел плотно прикрыть крышкой и поставить на 2 часа на огонь. Голубцы варятся на пару.

В другом варианте можно уложить голубцы на смазанные жиром ярусные подставки пароварки. В этом случае время варки — 20—25 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ ПАРОВЫЕ

➢*Помидоры крупные — 1,5 кг, мясо (мякоть баранины или говядины) — 500 г, сало свежее — 300 г, яйца — 1 шт., рис (полуотварной) — 1 стакан, лук репчатый — 500 г, картофель — 300 г, морковь — 100 г, перец сладкий — 100 г, перец горький стручковый — 1 шт., соль и перец молотый по вкусу.*

У зрелых красных помидоров срезать донышки и осторожно, не нарушая целостности, при помощи маленького ножа удалить сердцевину вместе с семенами. В образовавшиеся помидорные чашечки всыпать немного соли, положить по кусочку сала величиной с миндаль.

Затем помидоры заполнить фаршем. Для этого мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить рис, нашинкованный лук (половину от всего количества) и сырое яйцо, посыпать солью и перцем, все перемешать.

На ярусы верхнего отделения паровой кастрюли уложить фаршированные помидоры открытой стороной вниз. В нижней кастрюле-пароварке растопить сало, нарезанное кубиками, не удаляя шкварки, обжарить в нем оставшийся лук, положить нашинкованную морковь и картофель, нарезанный кубиками, сладкий перец, нарезанный кольцами, и стручок горького перца целиком, налить немного воды и потушить до полуготовности.

Удаленные из помидоров сердцевины мелко нарезать и вместе с соком положить в кастрюлю, заправить солью. Верхнее отделение паровой кастрюли с фаршированными помидорами установить над нижним и варить на пару соуса в течение 35—40 минут.

Перед пода́чей на стол снять готовые помидоры, положить на тарелки и залить соусом.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

➢Тыква — 1,5 кг, фарш мясной — 500 г, лук репчатый — 200 г, имбирь молотый — 2 г, соевый соус — 1 ст. ложка, крахмал — 1 ст. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, соль — 1/2 ч. ложки.

Очистить целую тыкву от кожуры, обрезать плодоножку. Вымыть тыкву и срезать часть ее со стороны плодоножки так, чтобы получилась крышка. Из середины вынуть семечки с прилегающей к ним частью мякоти.

В мясной фарш добавить соль, соевый соус, разведенный крахмал, мелко нарезанный лук, имбирь, масло и тщательно перемешать.

Начинить тыкву приготовленным фаршем, накрыть «крышкой», опустить в миску с кипятком, а затем поместить в пароварку. Варить на пару до готовности. В процессе варки аромат мяса пропитает тыкву, и ее вкус станет очень нежным.

ФАРШИРОВАННАЯ РЕПА

➢Мясо — 500 г, репа — 10–12 шт. одинаковой величины, рис отварной — 1 стакан или 1 яйцо, лук репчатый — 200 г, соль и специи по вкусу.

➢Для смазывания: сметана — 250 г или масло сливочное — 100 г.

Очистить от кожуры репу. Желобковым ножом выскоблить серединки и сделать «чашечки». Наполнить их мясным фаршем и варить на ярусах паровой кастрюли 35–40 минут, т. е. до смягчения репы.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

➢Огурцы — 500 г, мясо свинины — 200 г, лук репчатый — 200 г, имбирь — 10 г, молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы вымыть, нарезать на брусочки длиной 4 см (кожуру срезать не надо) и удалить мякоть так, чтобы получились трубочки.

Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины, измельченного лука, молотого перца, соли и имбиря. Тщательно перемешать и начинить огурцы.

Фаршированные огуречные трубочки выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 20 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

➢Перец сладкий — 1 кг, мясо — 300 г, крахмал — 1 ст. ложка, водка, настоянная на цедре, — 1 ст. ложка, лук репчатый — 100 г, соль, молотый перец, по вкусу.

У перца удалить плодоножку, семена и разрезать его вдоль на половинки.

Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины с добавлением соевого соуса, водки, измельченного лука, перца и соли и начинить им половинки перца. Варить на пару 20 минут.

Заварить кипятком разведенный крахмал, посолить, поперчить тщательно перемешать и полить этой смесью перец.

ФАРШИРОВАННАЯ АЙВА

➢Мясо — 700 г (фарш), айва — 10–12 шт., рис отварной — 200 г или 1 яйцо, лук репчатый — 100 г, соль и специи по вкусу.

Выбрать спелые, твердые и неповрежденные плоды айвы, очистить от пушка и плодоножки, при помощи желобкового ножа соскоблить мякоть, удалить семена, сделать «чашечки» и положить в кипяченую воду, иначе они почернеют.

Приготовить фарш из жирного мяса с добавлением сырого яйца или отварного риса, соли и перца. Перемешать и нафаршировать айву. Уложить айву на ярусах паровой кастрюли, время готовности — 45–50 минут.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

ЯЙЦА С ФАРШЕМ

➢Яйца — 5 шт., фарш — 150 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 1 стакан, соус соевый — 1 ст. ложка, крахмал — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, специи и соль повкусу.

Яйца отварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам.

Свиной фарш посолить, добавить соевый соус, лук, имбирь, 50 г душистого растительного масла. Срезы половинок яйца посыпать мукой. Сформовать из фарша такие же по форме половинки, слепить их с яичными, придав форму целого яйца.

Смазать получившиеся «яйца» мукой, разведенной небольшим количеством воды, и жарить в масле до золотисто-желтого цвета. Переложить в пароварку и варить на пару до готовности 20—25 минут.

В пустую кастрюлю влить немного воды, вскипятить и заварить кипятком крахмал. Можно добавить в крахмал мелко нарезанный свежий огурец и полить этой массой приготовленное блюдо.

ЯЙЦА «ФЕНИКС»

➢Яйца — 4 шт., мясо — 200 г, креветки — 100 г, крахмал — 1 ч. ложки, вино крепкое десертное — 1 ст. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, томатная паста — 3 ч. ложки, соль по вкусу.

Из свинины приготовить фарш, добавить 1 ч. ложку крепкого десертного вина, посолить и сформовать тефтели размером с куриное яйцо.

Влить в миску немного кипятка и душистого масла, осторожно разбить в эту миску яйца, стараясь не смешивать желток с белком. Тефтели из фарша положить между яйцами, а сверху разложить очищенные креветки. Варить 10 минут на пару.

Вскипятить немного воды, добавить вино, томатную пасту и довести до кипения. Влить разведенный крахмал, сбрызнуть душистым маслом и полить приготовленной смесью тефтели.

ЯЙЦА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

➢Яйца — 6 шт., масло растительное — 2 ч. ложки, соус соевый — 1 ч. ложка, лук репчатый — 50 г, красный молотый перец, соль по вкусу.

Смешать взбитые яйца с холодной водой в соотношении 1:2. Добавить растительное масло, мелко нарезанный лук, молотый красный перец, соль и тщательно перемешать.

Поставить тарелку с яичной массой в пароварку и варить на пару на сильном огне 20—25 минут, вынуть и подать к столу.

ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С КРЕВЕТКАМИ

➢Яйца — 4 шт., креветки — 100 г, вино десертное — 3 ст. ложки, куриный бульон — 120 г, лук-порей — 20 г, крахмал — 1 ст. ложка, масло растительное — 100 г, специи и соль по вкусу.

Приготовить начинку: нарезанные креветки выложить в миску, добавить измельченный лук, вино, специи, посолить и тщательно перемешать.

Взбить в отдельной тарелке яйца. Перекалить в небольшой сковороде масло и слегка поджарить в нем яичные блинчики (должно получиться не менее 20 штук). На середину каждого блинчика выложить немного на-

чинки и заклеить его в поперечном и продольном направлениях так, чтобы получилась своеобразная «вазочка». Осторожно переложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 10 минут.

Приготовить приправу.

Для этого раскалить пустую сковороду, влить в нее куриный бульон, посолить, добавить разведенный крахмал и довести до кипения. Перед подачей на стол блинчики красиво расположить на тарелке и полить этой приправой.

ОВОЩНЫЕ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

ГРИБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

➢ *Грибы — 200 г, картофель 400 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 1 ст. ложка, вода — 100 г, сметана — 100 г, перец молотый, соль, зелень по вкусу.*

Подготовленные грибы нарезать мелкими кусочками, картофель кубиками, лук полукольцами. Положить подготовленные овощи и грибы в пароварку, посолить, поперчить, добавить масло и воду, все перемешать и сверху выложить сметану. Закрыть пароварку и варить на среднем огне 25—30 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

РИС НА ПАРУ

➢ *Рис — 250 г, вода — 400 мл, соль по вкусу.*

Промытый рис насыпать в миску, добавить воду и варить на пару на сильном огне до готовности 40—45 минут.

БРУСОЧКИ ИЗ РИСОВОЙ МУКИ

➢ *Рис — 1 кг, вода — 300 г, корица — 10 г.*

Замесить тесто из рисовой муки на воде. Выложить тесто в пароварку и варить на пару 30 минут. Затем вынуть и положить на разделочную доску. Слегка посыпать

корицей, убрать влажной тканевой салфеткой излишки воды, раскатать тесто и нарезать на брусочки.

Подготовленные таким образом брусочки можно доварить на пару или обжарить во фритюре.

РИС С ОВОЩАМИ

➢ *Рис — 500 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 100 г, капуста — 100 г, горох — 100 г, зелень, соль, молотый перец по вкусу.*

Овощи вымыть, нарезать мелкими кубиками, зеленый горох добавить не размороженным и обжарить в свином жире на сильном огне.

Рис промыть и смешать с овощами, добавить 0,5 л воды, варить на пару 20–30 минут.

МАШ НА ПАРУ

➢ *Маш — 1 кг, морковь — 600 г, масло топленое — 300 г, лук репчатый — 300 г, соль и перец по вкусу.*

Замочить маш за 1 сутки до приготовления. Потом перебрать, удалить ненабухшие зерна и камешки.

Морковь нарезать мелкими кубиками, смешать с машем и варить на пару. Для этого натянуть в пароварке марлю, положить на нее маш с морковью и варить в течение 30–35 минут.

В другой кастрюле пережарить лук на топленом масле. Готовое кушанье положить на блюдо, полить подсоленной водой и пережаренным на масле луком. Перед подачей можно посыпать слегка черным или красным молотым перцем.

КУС-КУС ПО-МАРОККАНСКИ

➢ *Крупа манная — 100 г, вода — 100 мл, масло сливочное — 10 г, мука — 2 г, соль по вкусу.*

Манную или мелкую кукурузную крупу высыпать на большой поднос, сбрызнуть соленой водой и растереть

кругообразными движениями, пока крупа не собьется в комочки. Слегка присыпать мукой и продолжать растирать, пока комочки не достигнут величины просяного зернышка.

Высыпать крупу в сито, плотно вставить его в подходящую по размеру кастрюлю с кипящей водой. Кастрюлю накрыть крышкой и сложенным вчетверо полотенцем. Варить на пару 1 час. Перед подачей кус-кус осторожно перемешать с маслом. Подавать горячим к мясным и овощным блюдам.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Любую рыбу можно приготовить на пару, что имеет ряд преимуществ:

- Это легкий путь приготовления.
- Сохраняются вкус, цвет и питательные вещества.
- Можно готовить большое количество порций.

Рыбу для варки на пару обрабатывают так же, как при варке в небольшом количестве воды. Соус можно приготовить отдельно, но отвар от рыбы следует сцедить, уварить и смешать с соусом.

РЫБА ПАРОВАЯ

➢Рыба — 3 кг, лук репчатый — 2 кг, масло растительное — 100 г, черный перец горошком — 30 г, лавровый лист — 5—6 шт., зелень укропа — 2 пучка, соль по вкусу.

Сома, сазана, карпа или любую другую не морскую рыбу очистить, нарезать кусками по 100—150 г и положить на 1 час в соленую воду. В котле разогреть немного жира, убавить огонь, положить лук, сверху рыбу, затем еще слой лука и рыбы и т. д. На каждый слой положить по 1 лавровому листу, по несколько горошинок черного перца, по горсточке рубленного укропа. После этого котел плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар. Тушить рыбу на слабом огне в течение 2 часов.

Гарнировать паровую рыбу салатами из овощей.

ОСЕТРИНА ПАРОВАЯ

➢Рыба — 500 г, грибы свежие — 200 г, столовое вино белое — 3 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 60 г, соль и молотый перец по вкусу.

Очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу положить в пароварку. Между кусками рыбы положить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны). Рыбу посолить, посыпать перцем, прибавить вино, стакан бульона (или воды) и, закрыв кастрюлю, варить 15—20 минут.

Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока его останется около стакана. Прибавить к нему неполную столовую ложку муки, смешанную с таким же количеством масла, и, помешивая, кипятить еще 3—4 минуты. Полученный соус снять с огня, положить в него кусочек сливочного масла и снова размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить.

Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить грибы и полить приготовленным соусом.

РЫБА ПО-ДОМАШНЕМУ

➢Рыба — 500 г, мясо — 100 г, грибы вареные — 50 г, соус соевый — 2 ст. ложки, водка — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, лук репчатый — 100 г, мука — 3 ч. ложки, масло растительное — 1 стакан, чеснок, имбирь, соль по вкусу.

Рыбу вымыть, очистить от чешуи, плавников, сделать ножом насечки на спинной части, натереть солью и оставить для просаливания на 10 минут. Измельчить чеснок. Свинину нарезать ломтиками. Муку развести водой.

Разогреть глубокую сковороду, влить в нее масло, положить рыбу, смоченную разведенной мукой, и обжарить до образования румяной корочки. Снять рыбу со сковороды и дать маслу стечь.

Оставить в сковороде немного масла, обжарить нарезанный лук, имбирь, свинину. Затем сложить рыбу в миску, сверху уложить жаренную свинину, добавить водку, настоянную на цедре, соевый соус, влить бульон с грибами, высыпать сахар. Варить на пару до готовности 25—30 минут.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

➢*Рыба — 1 кг, мясо — 200 г, креветки — 100 г, ветчина — 50 г, масло растительное — 2 стакана, яйца — 3 шт., грбы сушеные — 40 г, огурцы свежие — 40 г, соус соевый — 2 ст. ложки, лук репчатый — 100 г, сахар — 1 ч. ложка, крахмал — 2 ст. ложки, коньяк — 2 ч. ложки, куриный бульон — $1^1/_2$ стакана, чеснок, имбирь, соль по вкусу.*

Очистить рыбу от чешуи, из головы удалить жабры и сделать глубокий надрез рядом с позвоночной костью, для того чтобы туда можно было положить начинку (надрез должен быть сделан только с одной стороны рыбы, чтобы начинка не выпала). Удалить внутренности, обрезать плавники.

Приготовить начинку. Для этого измельчить половину ветчины, грибов (предварительно замоченных) и лука, смешать с имбирем, фаршем из рубленной свинины и креветок, 2-мя взбитыми яичными белками, 1 чайной ложкой коньяка, хорошо вымешать. Начинить этой смесью рыбу. Надрез запанировать густой смесью оставшегося взбитого белка с крахмалом.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем рыбу до золотистого цвета, после чего выложить на тарелку.

В пустую сковороду влить 50 г растительного масла, опустить в него лук, чеснок, добавить куриный бульон, грибы, соевый соус, коньяк, сахар и тушить 10 минут.

Залить этой смесью рыбу и варить на пару 20—25 минут.

ПАРОВЫЕ БИТКИ ИЗ РЫБЫ

➢*Рыба (филе) — 500 г, лук репчатый — 200 г, фасоль стручковая — 300 г, хлеб белый — 100 г, молоко — $^1/_2$ стакана, грибы свежие — 200 г, вино белое столовое — 1 стакан, яйцо — 1 шт., масло растительное — 4 ст. ложки, соль и специи по вкусу.*

Из рыбного филе, лука, хлебного мякиша, яйца и молока приготовить рыбный фарш и разделать битки.

Битки разместить в один ряд на смазанном маслом дне пароварки, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные грибы (белые, шампиньоны). Сбрызнуть маслом, залить белым вином и долить бульоном или водой, так чтобы битки были погружены в жидкость на $^3/_4$. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15—20 минут. По окончании варки бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус, как в предыдущем рецепте. Отдельно отварить очищенные и промытые стручки фасоли и заправить их маслом.

При подаче на стол битки переложить на подогретое блюдо, сверху битков уложить грибы. Гарнировать блюдо стручками фасоли и полить соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ СУДАКА ФАРШИРОВАННЫЕ

➢*Рыба — 500 г, мука — 30 г, грибы свежие — 100 г, сухари молотые — 75 г, яйца — 4 шт., майонез — 300 г, масло сливочное — 50 г, соль, молотый перец по вкусу.*

Филе судака нарезать широкими тонкими кусками и слегка отбить. На куски рыбы положить майонез, смешанный с мелко рубленными грибами, посолить, поперчить, свернуть в виде рулетиков, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях. Уложить на решетки пароварки и варить 30—40 минут.

ПИРОЖКИ ИЗ КАРПА

➢*Рыба — 500 г, ветчина — 50 г, куриная грудка — 100 г, водка — 1 ч. ложка, лук репчатый — 150 г, крахмал — 1 ч. ложка, соль — 1 ч. ложка, специи по вкусу.*

Филе из карпа без кожи и костей нарезать на 15 полосок размером примерно 4х6 см, куриную грудку также разделить на 15 частей.

Развести кипятком крахмал так, чтобы жидкость была прозрачной.

Нарезать ветчину, лук и имбирь длинной соломкой (около 5 см).

Рыбные и куриные полоски сбрызнуть водкой, сверху выложить соломку из лука, ветчины и имбиря, свернуть с длинной стороны и заклеить крахмалом так, чтобы с двух концов была видна начинка.

Посолить, поперчить, переложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 7 минут. Залить приготовленным крахмалом и подавать к столу.

ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ

➢*Рыба — 600 г, хлеб белый — 100 г, молоко — 150 г, яйца — 2 шт., лук репчатый — 100 г, масло сливочное — 35 г, соль, перец молотый по вкусу.*

Приготовить котлетную рыбную массу, добавить размягченное сливочное масло, яичные желтки; массу размешать, ввести взбитые белки. Готовую массу выложить в дуршлаг, на дно которого постелена влажная салфетка, варить на пару 30—40 минут.

Охладить, вынуть из формы, разрезать на порционные куски. Подать с картофельным пюре или рисом, полить соусом.

КРАБЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

➢*Крабы — 1 кг, соус соевый — 100 г, имбирь, соль, уксус по вкусу.*

Крабы должны быть обязательно живыми. Вымыть крабов и поместить в пароварку, накрыть крышкой, а сверху положить какой-нибудь груз, чтобы они не смогли выбраться наружу. Налить в пароварку холодной воды и варить крабов на пару на сильном огне 30 минут. Когда панцири покраснеют — крабы готовы. Смешать соевый соус с имбирем и уксусом и подать к столу вместе с крабами.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

КЛЕЦКИ С НАЧИНКОЙ

➢*Для теста: мука — 400 г, дрожжи — 30 г, вода — 1/2 стакана.*

➢*Для начинки: мясо рубленое — 250 г, коньяк — 1/2 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, сахар, соль, зелень, имбирь, крахмал кукурузный — по 1/2 ч. ложки.*

Замесить тесто и хорошо раскатать его. Прикрыть влажной салфеткой, положить на 2 часа подходить при комнатной температуре. Затем еще раз перемесить и раскатать на посыпанной мукой доске в жгут диаметром 5 см; разрезать на небольшие куски и раскатать кружки.

Приготовить начинку, тщательно смешав все ингредиенты. На каждый кружок теста положить начинку и сформовать клецки. В скороварку налить немного воды, натянуть в ней полотняную салфетку и на ней расположить клецки на небольшом расстоянии друг от друга, прикрыть все это крышкой и тушить на пару 20 минут.

БУЛКА ФАРШИРОВАННАЯ, ПАРОВАЯ (ГУШТ-НОН — УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ)

➢*Батон хлеба — 1 шт., мясо — 200 г, лук репчатый — 200 г, рис — 100 г, яйцо — 1 шт., соль — 1/2 ч. ложки, зира — 1/2 ст. ложки, черный или красный молотый перец по вкусу.*

Взять продолговатой формы буханку хлеба или батон. Разрезать на 2 половины, вынуть мякоть, в образовав-

шиеся чашечки положить фарш. Варить в пароварке, называемой манты-каскан, на пару.

Фарш приготовить, нарубив мелкими кусочками жирную мякоть баранины или говядины. Добавить мелко нашинкованный лук, недоваренный рис, различные пряности, соль и яйцо. Все хорошо перемешать и наполнить им булку, положить в каскан и варить на пару 25—30 минут.

Готовый гушт-нон вынуть из каскана, охладить и осторожно разрезать на кусочки, подать к завтраку или ужину.

МАНТЫ С БАРАНИНОЙ

➤*Мука — 300 г, баранины — 1 кг, лук репчатый — 400 г, бульон — 1/2 стакана, сметана — 200 г, сало топленое — 1 ч. ложка, уксус 3% — 3 ст. ложки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Из муки и воды с добавлением соли замесить очень крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и поставить для набухания на 30—40 минут. Тесто сформовать в виде тонких жгутов, разрезать кусочками по 20 г. Каждый кусочек раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

Жирную баранину мелко порубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавить в мясо мелко рубленный репчатый лук, холодную воду, соль, перец и все тщательно перемешать, пока не получится однородная масса.

Фарш положить на середину кружочков теста, края защипать. В фарш можно положить чеснок.

Подготовленные манты уложить на смазанные жиром решетки пароварки и варить на пару 25—30 минут. Тесто должно быть сухим, не прилипать к рукам.

Готовые манты полить сметаной или сантаном (бульоном с уксусом, сливочным маслом и перцем).

Также манты можно полить соусом.

➤*Для соуса: сок томатный густой — 500 г, масло сливочное — 90 г, грибы — 150 г, вино виноградное белое — 150 г, лук репчатый — 200 г, чеснок — 3 зубчика, зелень петрушки — 50 г, соль, перец по вкусу.*

Мелко нашинковать репчатый лук, спассеровать его. Свежие шампиньоны нарезать ломтиками и хорошенько поджарить на сливочном масле или маргарине. Томатный соус нагреть, положить в него грибы, влить белое вино, добавить перец горошком, соль и варить 10—15 минут.

МАНТЫ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

➤*Мука пшеничная — 400 г, дрожжи — 1/3 палочки, баранина — 650 г, лук репчатый — 300 г, растительное масло — 1 ч. ложка, черный молотый перец и соль по вкусу.*

➤*Для сантана: бульон — 1/2 стакана, уксус 3% — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ч. ложка, перец молотый, соль.*

Из муки, дрожжей, воды с добавлением соли замесить крутое тесто. В остальном приготовление такое же, как в рецепте «Манты с бараниной». Манты из дрожжевого теста более объемны по виду и сочнее по вкусу.

МАНТЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

➤*Для теста: мука — 400 г, вода — 100 г, соль — 1/2 ч. ложки.*

➤*Для фарша: мясо — 500 г, лук репчатый — 300 г, тыква — 300 г, соль и перец по вкусу.*

Для фарша свинину, лук репчатый, тыкву порубить ножом на мелкие кусочки, посолить, поперчить по вкусу и оставить на 30 минут постоять под крышкой.

Из муки воды и соли замесить крутое тесто, скатать его в шар и дать отстояться 20—30 минут. Разделать тесто на кусочки весом примерно по 20 г и раскатать тонкими кружочками так, чтобы края были тоньше середины.

Положить начинку на середину кружочка и защипать сверху. Уложить манты на смазанные решетки пароварки, варить на пару 35–40 минут.

Подают готовые манты горячими со сметаной.

МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

➤*Для теста: мука — 500 г, яйцо — 1 шт., соль — 1 ч. ложка.*

➤*Для фарша: картофель — 1 кг, лук репчатый — 400 г, масло топленое — 200 г, соль и молотый черный или красный перец — по 1 ст. ложке.*

Очищенный картофель нарезать соломкой, добавить лук, топленое масло или шкварки, посолить, посыпать перцем, все перемешать.

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, дать отстояться 10 минут. Затем тонко раскатать скалкой тесто (толщиной 1–2 мм), нарезать квадратиками по 10х10 см, положить на каждый квадрат теста по 1 ст. ложке картофельной начинки. Варить манты с картошкой в пароварке 25–30 минут.

При подаче на стол манты следует смазать топленым или сливочным маслом.

МАНТЫ С КРЕВЕТОЧНЫМ ФАРШЕМ

➤*Для начинки: креветки — 450 г, ростки бамбука консервированные — 120 г, вода — 100 г, соус соевый — 2 ст. ложки, вино белое — 2 ст. ложки, сахар — 10 г, масло растительное — 10 г, крахмал кукурузный — 50 г, перец, соль по вкусу.*

➤*Для теста: мука — 700 г, вода — 200 г, масло растительное — 30 г.*

Очищенные и размолотые сырые креветки и все остальные ингредиенты, кроме кукурузной муки, смешать вместе и хорошо перемешать до образования однородной массы. Затем всыпать, помешивая, кукурузную муку. Разделить на 30 порций.

Высыпать 500 г муки в миску, сделать углубление в центре и влить в него, помешивая, сначала горячую воду (половину от общего количества), а затем добавить холодную воду и масло. Хорошо вымешать тесто руками, чтобы оно не прилипало к рукам, обмакните руки в муку. Раскатать тесто в длинную колбаску и разрезать на 30 порций, посыпать скалку мукой и раскатать каждую порцию в тонкий кружок диаметром 5 см.

На середину каждого кружка положить порцию начинки, соединить две стороны и защепить их по типу вареников.

Положить на дно пароварки влажную салфетку и уложить манты. Готовить на сильном огне в течение 15 минут, снять с огня и сразу подавать на стол.

МАНТЫ РЫБНЫЕ

➤*Для теста: мука — 700 г, яйца — 2 шт., вода — 1 стакан.*

➤*Для начинки: рыба — 500 г, лук репчатый — 200 г, молоко — 150 г, соль, специи по вкусу.*

➤*Для соуса: вино белое — 250 г, молоко — 150 г, яйца — 1 шт., гвоздика, мускатный орех, черный перец по вкусу.*

В муку разбить 2 яйца, влить стакан теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку соли и замесить тесто.

Для начинки рыбу очистить от костей, разделать на филе и пропустить через мясорубку вместе с луком. В эту массу добавить теплое молоко, соль и специи, все тщательно перемешать.

Тесто раскатать тонким слоем и вырезать равные треугольники, начинить их рыбной смесью, сложить тесто конвертом и тщательно закрепить края. Варить в пароварке 40–45 минут.

Подавать к столу в холодном виде с майонезом или с соусом.

шиеся чашечки положить фарш. Варить в пароварке, называемой манты-каскан, на пару.

Фарш приготовить, нарубив мелкими кусочками жирную мякоть баранины или говядины. Добавить мелко нашинкованный лук, недоваренный рис, различные пряности, соль и яйцо. Все хорошо перемешать и наполнить им булку, положить в каскан и варить на пару 25—30 минут.

Готовый гушт-нон вынуть из каскана, охладить и осторожно разрезать на кусочки, подать к завтраку или ужину.

МАНТЫ С БАРАНИНОЙ

➢Мука — 300 г, баранины — 1 кг, лук репчатый — 400 г, бульон — 1/2 стакана, сметана — 200 г, сало топленое — 1 ч. ложка, уксус 3% — 3 ст. ложки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Из муки и воды с добавлением соли замесить очень крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и поставить для набухания на 30—40 минут. Тесто сформовать в виде тонких жгутов, разрезать кусочками по 20 г. Каждый кусочек раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

Жирную баранину мелко порубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавить в мясо мелко рубленный репчатый лук, холодную воду, соль, перец и все тщательно перемешать, пока не получится однородная масса.

Фарш положить на середину кружочков теста, края защипать. В фарш можно положить чеснок.

Подготовленные манты уложить на смазанные жиром решетки пароварки и варить на пару 25—30 минут. Тесто должно быть сухим, не прилипать к рукам.

Готовые манты полить сметаной или сантаном (бульоном с уксусом, сливочным маслом и перцем).

Также манты можно полить соусом.

➢Для соуса: сок томатный густой — 500 г, масло сливочное — 90 г, грибы — 150 г, вино виноградное белое — 150 г, лук репчатый — 200 г, чеснок — 3 зубчика, зелень петрушки — 50 г, соль, перец по вкусу.

Мелко нашинковать репчатый лук, спассеровать его. Свежие шампиньоны нарезать ломтиками и хорошенько поджарить на сливочном масле или маргарине. Томатный соус нагреть, положить в него грибы, влить белое вино, добавить перец горошком, соль и варить 10—15 минут.

МАНТЫ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

➢Мука пшеничная — 400 г, дрожжи — 1/3 палочки, баранина — 650 г, лук репчатый — 300 г, растительное масло — 1 ч. ложка, черный молотый перец и соль по вкусу.

➢Для сантана: бульон — 1/2 стакана, уксус 3% — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ч. ложка, перец молотый, соль.

Из муки, дрожжей, воды с добавлением соли замесить крутое тесто. В остальном приготовление такое же, как в рецепте «Манты с бараниной». Манты из дрожжевого теста более объемны по виду и сочнее по вкусу.

МАНТЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

➢Для теста: мука — 400 г, вода — 100 г, соль — 1/2 ч. ложки.

➢Для фарша: мясо — 500 г, лук репчатый — 300 г, тыква — 300 г, соль и перец по вкусу.

Для фарша свинину, лук репчатый, тыкву порубить ножом на мелкие кусочки, посолить, поперчить по вкусу и оставить на 30 минут постоять под крышкой.

Из муки воды и соли замесить крутое тесто, скатать его в шар и дать отстояться 20—30 минут. Разделать тесто на кусочки весом примерно по 20 г и раскатать тонкими кружочками так, чтобы края были тоньше середины.

Положить начинку на середину кружочка и защипать сверху. Уложить манты на смазанные решетки пароварки, варить на пару 35—40 минут.

Подают готовые манты горячими со сметаной.

МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

➢*Для теста: мука — 500 г, яйцо — 1 шт., соль — 1 ч. ложка.*

➢*Для фарша: картофель — 1 кг, лук репчатый — 400 г, масло топленое — 200 г, соль и молотый черный или красный перец — по 1 ст. ложке.*

Очищенный картофель нарезать соломкой, добавить лук, топленое масло или шкварки, посолить, посыпать перцем, все перемешать.

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, дать отстояться 10 минут. Затем тонко раскатать скалкой тесто (толщиной 1—2 мм), нарезать квадратиками по 10х10 см, положить на каждый квадрат теста по 1 ст. ложке картофельной начинки. Варить манты с картошкой в пароварке 25—30 минут.

При подаче на стол манты следует смазать топленым или сливочным маслом.

МАНТЫ С КРЕВЕТОЧНЫМ ФАРШЕМ

➢*Для начинки: креветки — 450 г, ростки бамбука консервированные — 120 г, вода — 100 г, соус соевый — 2 ст. ложки, вино белое — 2 ст. ложки, сахар — 10 г, масло растительное — 10 г, крахмал кукурузный — 50 г, перец, соль по вкусу.*

➢*Для теста: мука — 700 г, вода — 200 г, масло растительное — 30 г.*

Очищенные и размолотые сырые креветки и все остальные ингредиенты, кроме кукурузной муки, смешать вместе и хорошо перемешать до образования однородной массы. Затем всыпать, помешивая, кукурузную муку. Разделить на 30 порций.

Высыпать 500 г муки в миску, сделать углубление в центре и влить в него, помешивая, сначала горячую воду (половину от общего количества), а затем добавить холодную воду и масло. Хорошо вымешать тесто руками, чтобы оно не прилипало к рукам, обмакните руки в муку. Раскатать тесто в длинную колбаску и разрезать на 30 порций, посыпать скалку мукой и раскатать каждую порцию в тонкий кружок диаметром 5 см.

На середину каждого кружка положить порцию начинки, соединить две стороны и защепить их по типу вареников.

Положить на дно пароварки влажную салфетку и уложить манты. Готовить на сильном огне в течение 15 минут, снять с огня и сразу подавать на стол.

МАНТЫ РЫБНЫЕ

➢*Для теста: мука — 700 г, яйца — 2 шт., вода — 1 стакан.*

➢*Для начинки: рыба — 500 г, лук репчатый — 200 г, молоко — 150 г, соль, специи по вкусу.*

➢*Для соуса: вино белое — 250 г, молоко — 150 г, яйца — 1 шт., гвоздика, мускатный орех, черный перец по вкусу.*

В муку разбить 2 яйца, влить стакан теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку соли и замесить тесто.

Для начинки рыбу очистить от костей, разделать на филе и пропустить через мясорубку вместе с луком. В эту массу добавить теплое молоко, соль и специи, все тщательно перемешать.

Тесто раскатать тонким слоем и вырезать равные треугольники, начинить их рыбной смесью, сложить тесто конвертом и тщательно закрепить края. Варить в пароварке 40—45 минут.

Подавать к столу в холодном виде с майонезом или с соусом.

Для соуса прокипятить молоко, влить вино и разбить яйцо, все снова прокипятить и добавить специи. Холодные рыбные манты подать к столу с горячим соусом.

МАНТЫ С ТВОРОГОМ

➢*Для теста:* *мука пшеничная — 300 г, вода — 100 г, жир для смазывания кастрюли — 100 г.*

➢*Для начинки:* *творог — 300 г, яйца — 1 шт., сахар, ванилин, соль по вкусу.*

Замесить крутое тесто из муки и воды и оставить для набухания на 10 минут.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сахар, соль, ванилин и тщательно перемешать.

Раскатать тесто толщиной 1–2 мм и вырезать кружки диаметром примерно 10 см. На середину каждого кружка положить 1 ч. ложку начинки и защипать в середине, придавая изделию круглую форму. Чтобы тесто не подсыхало и не стало хрупким, сырые манты накрывают влажной салфеткой.

Ярусы паровой кастрюли смазать жиром, уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть водой и варить на пару 45 минут, закрыв крышкой.

При подаче полить сметаной.

МАНТЫ ОВОЩНЫЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

➢*Для теста:* *мука — 700 г, вода — 150 г, яйца — 1 шт., соль — 1 ч. ложка.*

➢*Для начинки:* *капуста, кабачки, картофель — по 200 г, морковь — 100 г, крахмал — 1 ч. ложка.*

➢*Для соуса:* *бульон мясной — 1 л, масло сливочное — 50 г, лук зеленый — 100 г, соль, перец по вкусу.*

Замесить крутое тесто, придать ему форму шара, накрыть чистой салфеткой и поставить в прохладное место на 30–40 минут.

Для начинки мелко нарезать капусту, кабачки. Очистить картофель и морковь и натереть их на терке, добавить к другим овощам, влить в начинку яйцо, всыпать крахмал и тщательно перемешать.

Готовое тесто разделить на небольшие куски и раскатать их на круглые лепешки толщиной 1–2 мм. Края лепешек не должны быть толще середины. Поместить в центр лепешки приготовленную начинку и защипать края сверху.

Уложить манты на ярусы в пароварку и варить 30–40 минут.

Для белого соуса спассеровать 2 ст. ложки муки с небольшим количеством бульона и сливочного масла. Постепенно развести процеженным бульоном, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить соус 45–50 минут на медленном огне. Готовый соус процедить.

Готовые манты выложить в глубокую тарелку и полить готовым соусом, украсив зеленым луком.

ПЕЛЬМЕНИ С ТЫКВОЙ

➢*Для фарша:* *тыква — 800 г, сало — 150 г, лук репчатый — 600 г, зелень — 100 г, молотый перец и соль по вкусу.*

➢*Для теста:* *мука пшеничная — 500 г, яйцо — 1 шт., вода — 200 мл, соль — 2 ч. ложки.*

Замесить крутое тесто и поставить его на 30–40 минут в прохладное место.

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанное сало, мелко нарезанный лук, посыпать солью, перцем, рубленной зеленью укропа, кинзы, петрушки. Фарш слегка обжарить.

Пельмени лепят круглой формы, поэтому края кружочков теста должны быть тоньше, чем середина. Варить на пару 25–30 минут, как манты.

Подать пельмени с кислым молоком или сметаной, посыпав рубленой зеленью.

ПЕЛЬМЕНИ С ФИНИКАМИ

➢*Тесто — 1 кг, финики — 500 г, сода — 6 г.*

Тесто, смешанное с содой, раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм и посыпать мукой. Во всю длину раскатанного теста, отступая на 3–4 см от края, разложить шариками начинку. Начинку приготовить так: сварить финики и сделать пюре, добавив по вкусу сахар. Шарики начинки закрыть краем пласта, верхний слой теста прижать руками к нижнему вокруг каждого шарика и вырезать получившиеся пельмени в форме полумесяца. Варить на пару до готовности 20 минут.

ПЕЛЬМЕНИ НА ПАРУ

➢*Мука — 500 г, мясо — 250 г, капуста — 500 г, жир свиной — 25 г, лук репчатый — 150 г, лук зеленый — 50 г, соль, специи, молотый имбирь по вкусу.*

Приготовить из мяса фарш. Вымыть и мелко нашинковать капусту, добавить мелко нашинкованный зеленый и репчатый лук, имбирь, специи, душистое масло, соль. Смешать с мясом — и начинка готова.

Влить в муку кипяток так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега. Когда масса немного остынет, замесить тесто. Из 500 г муки получается 60 шариков для пельменей. Шарики раскатать в кружочки, завернуть в них начинку, слепив пельмени.

Варить на пару на сильном огне 20 минут.

ПЕЛЬМЕНИ С БАРАНИНОЙ НА ПАРУ

➢*Мука — 500 г, масло растительное — 200 г, мясо — 500 г, лук репчатый — 150 г, масло арахисовое — 100 г, перец душистый молотый — 10 г, имбирь — 50 г, сахар-песок — 50 г, мука фасолевая — 500 г, соус соевый — 100 г, соль — 25 г.*

Вымыть баранину и мелко-мелко порубить. Выложить в миску, добавить разведенный молотый душистый перец (10 г на 10 мл воды), соль, сахарный песок, арахисовое масло, перемешать в одном направлении, положить лук, имбирь, душистое масло и снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова.

Замесить тесто, смешав муку с 350 г кипящей воды, охладить и раскатать в тонкий блин. Вырезать 60 кружочков, обвалять их в фасолевой муке и завернуть в них начинку. Варить на пару на сильном огне 15 минут.

ПЕЛЬМЕНИ УРАЛЬСКИЕ

➢*Для фарша: мясо говядины и свинины (мякоть) — по 150 г, мясо баранины (мякоть) — 120 г, масло сливочное — 50 г, мускатный орех — 2 г, сливки — 50 г, лук репчатый — 100 г, соль, перец по вкусу.*

➢*Для теста: мука — 500 г, яйцо — 1 шт., вода — 3/4 стакана, соль — 1 ч. ложка.*

➢*Для приправы: чеснок — 3–4 дольки, масло сливочное — 50 г, уксус — 3 ст. ложки, соль, перец.*

Говядину, свинину и баранину два раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом. Фарш посолить, поперчить и хорошо перемешать, постепенно вливая сливки. Мелко нашинковать репчатый лук, добавить его в фарш и снова хорошо перемешать. Муку высыпать на доску, сделать лунку, влить туда 1/2 яйца, воду, посолить и замесить крутое тесто. Оставить его на 20–30 минут. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на небольшие куски, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить 1 ч. ложку фарша. Сложить кружок пополам и края плотно защипать. Взбить оставшуюся половину яйца, смазанные им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод. Варить пельмени на пару 10–15 минут.

Подавать на стол, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

РЫБНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

➢*Мука — 500 г, рыба — 500 г, мясо — 75 г, соль — 75 г, лук репчатый — 150 г, масло растительное — 30 г, масло арахисовое — 25 г, специи по вкусу.*

Мелко порубить жирную свинину и очищенное от костей мясо рыбы, перемешать. Выложить фарш в миску, порциями добавить 100 мл холодной воды и перемешивать в одном направлении. Когда фарш впитает всю воду, положить специи и постепенно добавлять арахисовое масло, также помешивая в одном направлении. Затем влить душистое масло, опустить мелко нашинкованный лук и приготовить начинку.

Замесить тесто для пельменей из муки и воды, сформовать 80 блинчиков диаметром 6 см, завернуть в них начинку и аккуратно залепить.

Уложить пельмени на ярусные подставки пароварки, смазанные жиром. Варить на пару 40—50 минут.

ВАРЕНИКИ С КАПУСТНО-ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

➢*Для теста: мука — 500 г, вода — 1/2 стакана, маргарин сливочный — 30 г, яйца — 1 шт., соль и молотый перец по вкусу.*

➢*Для начинки: капуста белокочанная — 500 г, грибы белые — 200 г, лук репчатый — 200 г, масло растительное — 2 ст. ложки, крахмал картофельный — 2 ст. ложки, соль и молотый перец по вкусу.*

Из муки, воды, маргарина, яйца, соли и перца замесить крутое тесто. Дать выстояться в течение 30 минут, затем раскатать в пласт толщиной 0,2—0,4 см.

С помощью формы или стакана вырезать из теста кружки и положить начинку, приготовленную следующим образом: грибы отварить и пропустить вместе с капустой через мясорубку. Измельченный репчатый лук обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить капусту с грибами, крахмал, все перемешать и поставить емкость с начинкой на 2—3 минуты на сильный огонь.

Полученную массу остудить, посолить, поперчить и все хорошо перемешать. Сформовать вареники и варить на пару в течение 25—30 минут.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ В СИРОПЕ

➢*Для начинки: вишня — 1 кг (свежая или замороженная), сахар — 250 г.*

➢*Для теста: мука — 750 г, вода холодная — 2/3 стакана, яйца — 3 шт., соль — 1 ч. ложка.*

Вишню промыть, удалить косточки (но не выбрасывать их), засыпать сахаром и оставить на 3—4 часа для выделения сока.

Замесить тесто средней густоты. Слить с вишни образовавшийся сок — ягоды готовы для начинки.

Раскатать тесто в пласт толщиной 1,5—2 мм, нарезать квадраты 5x5 см, слегка смазать каждый разболтанным яйцом, положить вишни (немного, иначе тесто будет прорываться), сложить готовый вареник треугольником и защипать края. Края не должны быть толстыми — это значительно ухудшит вкус. Вареники выложить на решетки пароварки и варить на слабом огне 10—15 минут.

Отдельно к вареникам подать сладкий сироп, отварив вишневые косточки в небольшом количестве воды, добавив слитый с вишен сок и сахар по вкусу.

МАННЫЕ ВАРЕНИКИ С АБРИКОСАМИ

➢*Для теста: молоко — 1 1/2 стакана, крупа манная — 250 г, масло сливочное или маргарин — 50 г, мука — 150 г, яйцо — 1 шт., сыр — 100 г, сахар — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

➢*Для начинки: абрикосы — 500 г, сахар — 3 ст. ложки.*

Абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, а мякоть посыпать сахаром.

Приготовить тесто: в кипящее молоко, помешивая, ввести манную крупу, положить сливочное масло, посо-

лить, добавить сахару и сварить кашу. Слегка охладить ее, добавить муку, яйцо и замесить тесто. Из полученной массы вылепить колбаску, нарезать ее небольшими кусочками, каждый из которых слегка раскатать, и положить в центр по половинке абрикоса.

Слепить вареники, уложить на ярусы паровой кастрюли, варить 25–30 минут.

Готовые вареники подавать со сметаной.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

➤ *Творог — 500 г, мука — 4 ст. ложки, яйца — 1 шт., сахар — 3 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана — 150 г, соль.*

В протертый творог положить яйцо, соль, сахар и муку. Все хорошо смешать до образования однородной массы. Разложенную на столе массу посыпать мукой, раскатать в пласт толщиной 1 см и разрезать на полоски шириной 2,5 см. Затем полоски в свою очередь нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы и уложить на смазанные ярусы паровой кастрюли. Варить на пару 15–20 минут.

Подавать вареники горячими с маслом или сметаной.

Вареники ленивые можно полить медом, а сметану подать отдельно.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ПО-ПОЛЬСКИ

➤ *Творог — 500 г, картофель вареный — 150 г, яйца — 4 шт., крахмал картофельный — 40 г, масло сливочное — 30 г, мука для подпыла — 30 г, масло для поливки — 30 г, сухари молотые — 20 г, соль по вкусу.*

Вареный картофель вместе с творогом протереть через сито или пропустить через мясорубку. Сливочное масло растереть с сырыми яичными желтками, добавить творог с картофелем и растирать до образования однородной массы. Взбить яичные белки, положить их на творожную массу, добавить картофельный крахмал, осторожно перемешать и посолить. Выложить массу на посыпанную мукой доску, скатать валик диаметром 3 см, приплюснуть и нарезать наискось брусочки длиной 2–3 см. Варить на пару 10–15 минут.

При подаче полить растопленным сливочным маслом, смешанным с подрумяненными молотыми сухарями.

ПИРОЖКИ-РАССТЕГАИ НА ПАРУ

➤ *Для теста: мука — 500 г, кислое молоко — 1 стакан, соль — 1 ч. ложка.*

➤ *Для фарша: мясной фарш — 1 кг, лук репчатый — 300 г, соль и перец по вкусу.*

Добавив в муку яйцо и кислое молоко, замесить крутое тесто, скатать его в шар, завернуть в салфетку и поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимется, разделить на кусочки весом по 20–30 г, раскатать лепешки толщиной 3–4 мм. На каждую лепешку положить фарш и сделать круглые открытые пирожки в виде ватрушек.

Для фарша мелко порубить жирную мякоть баранины. Смешать с мелко нашинкованным луком, солью, черным молотым перцем. Пирожки варить на пару в течение 30 минут.

РУЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ

➤ *Для теста: мука — 1 кг, вода — 2 стакана, соль — 2 ч. ложки.*

➤ *Для смазывания: масло — 100 г.*

➤ *Для фарша: мясо — 800 г (мякоти с жиром), лук репчатый — 300 г, соль и перец по вкусу.*

Приготовить крутое тесто, скатать его в шар и дать отстояться 10 минут, после чего раскатать толщиной в

1 мм и смазать его жиром. Мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить рубленый лук, соль и перец, все перемешать. Фарш разложить на раскатанное тесто ровным слоем, скрутить в рулет, поместить на смазанные ярусы пароварки и варить на пару в течение 35–40 минут.

Перед подачей на стол положить рулет на большую тарелку, разрезать, смазать сливочным маслом или сметаной.

ПАРОВОЙ РУЛЕТ С КАРТОФЕЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

➤*Для теста: мука — 1 кг, вода — 2 стакана, соль — 2 ч. ложки.*

➤*Для начинки: картофель — 500 г, лук репчатый — 300 г, паста томатная — 2 ст. ложки, масло растительное — 250 г, соль и перец по вкусу.*

➤*Для подливы: молоко топленое — 100 г или масло сливочное — 150 г.*

Приготовить крутое тесто, скатать его в шар и дать отстояться 10 минут, после чего раскатать большой тонкий пласт.

Начинку приготовить следующим образом: очистить картофель, вымыть и нашинковать соломкой. В сковороде прокалить масло, спассеровать лук, положить картошку, посыпать солью, добавить томатную пасту и обжарить до смягчения картофеля, охладить. После этого положить картофельную начинку на тесто ровным слоем, свернуть в рулет и варить, уложив на смазанные ярусы паровой кастрюли, 15–20 минут.

Перед подачей нарезать небольшими дольками и полить согретым топленым молоком или сливочным маслом.

Начинку можно сделать и из тыквы:

➤*тыква — 500 г, лук репчатый — 200 г, шкварки или свежее сало — 100 г, сметана густая — 250 г, соль и молотый перец по вкусу.*

Тыкву измельчить, смешать все ингредиенты.

РУЛЕТ С ЛУКОМ

➤*Тесто дрожжевое — 1 кг, лук репчатый — 400 г, масло растительное — 100 г, сода — 6 г, соль по вкусу.*

Мелко нашинкованный лук, посолить, влить масло и перемешать.

Тесто, смешанное с содой, раскатать в пласт толщиной 5 мм и разрезать на большие квадраты. Выложить ровным слоем лук и скатать квадраты в рулет.

Рулеты нарезать поперек, а затем изготовить спиральный конус. Варить на пару 30 минут.

РУЛЕТ С САЛОМ

➤*Мука — 1 кг, дрожжи — 10 г, вода — 100 г, сало — 100 г, лук репчатый — 100 г, сода — 6 г, соль и молотый перец по вкусу.*

Из муки, воды и дрожжей замесить тесто и оставить его для брожения на 1–1,5 часа, затем добавить соду и тщательно перемешать.

Мелко порубить свиное сало, смешать с перцем и мелко нарезанным луком.

Раскатать тесто в пласт толщиной не более 5 мм, нарезать его на большие квадраты и выложить на каждый квадрат начинку из сала, завернуть в рулет.

Не разрезая на кружочки, варить рулеты на пару, уложив их на смазанные жиром решетки пароварки, 20–30 минут. Готовые рулеты разрезать на кругляши.

ПАРОВОЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТЫКВЫ

➤*Для теста: мука — 1 кг, вода — 1/2 л, соль — 2 ч. ложки.*

➤*Для начинки: тыква — 500 г, лук репчатый — 200 г, сало — 100 г, сметана — 250 г, соль и молотый перец по вкусу.*

Приготовить крутое тесто, скатать его в шар и дать отстояться 10 минут, после чего раскатать на большой

тонкий пласт. Начинку готовят из тыквы. Для этого спелую, сладкую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать его с рубленным луком, свежим мелко порезанным салом и хорошенько перемешать. Добавить соль, перец, густую сметану и еще раз перемешать. Эту начинку положить ровным слоем на подготовленный пласт теста, скрутить рулетом и отварить на пару, уложив на смазанные ярусы паровой кастрюли, в течение 20—25 минут.

РУЛЕТ «СЕРЕБРЯНЫЕ НИТИ»

➢*Тесто — 500 г, сахар — 100 г, масло растительное — 50 г, сода.*

Добавить в тесто соду, вымесить его и дать постоять 1 час. Затем разделить тесто на 2 части. Одну часть теста смешать с сахаром и сделать из него тонкую лапшу, перемешать лапшу с маслом.

Раскатать оставшееся тесто, выложить на него сладкую лапшу и завернуть в форме рулета. Разрезать получившийся рулет поперек на кругляши и варить на пару на сильном огне 30 минут.

ПАРОВЫЕ ПИРОЖКИ С САХАРНОЙ НАЧИНКОЙ

➢*Тесто дрожжевое — 1 кг, сода — 6 г, сахар — 500 г, мука поджаренная — 200 г, жир свиной — 150 г, корица — 25 г.*

Добавить в тесто соду, вымесить его и дать постоять 1 час. Затем раскатать тесто в пласт и вырезать круглые лепешки. На каждую лепешку выложить начинку и завернуть так, чтобы получились треугольные пирожки. Варить на пару 30 минут.

Сахар, поджаренную муку, свиной жир и корицу тщательно перемешать — сахарная начинка для пирожков готова.

ПАРОВЫЕ ПИРОЖКИ С ФАСОЛЬЮ

➢*Тесто дрожжевое — 1 кг, фасоль — 300 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 100 г, зелень кинзы — 1 пучок, перец, соль по вкусу.*

Тесто, смешанное с содой, раскатать в блин, из которого вырезать круглые лепешки. На каждую лепешку выложить начинку и завернуть так, чтобы получился треугольный пирожок.

Для начинки необходимо заранее замочить фасоль на 3–4 часа. Затем слить воду и, налив новой холодной воды, варить фасоль до готовности. Слить воду и фасоль слегка помять до получения пюре. Обжарить лук на масле и смешать с фасолью, перцем, кинзой, посолить.

Варить на пару 30 минут.

ПАЛОЧКИ С САЛОМ

➢*Мука — 500 г, тесто дрожжевое — 750 г, вода — 700 г, сода — 30 г, сало свиное — 100 г, лук репчатый — 150 г, соль по вкусу.*

Смешать муку с подошедшим тестом, добавить 300 г теплой кипяченой воды и оставить для брожения в теплом месте на 40 минут. Добавить соду, перемешать, дать немного постоять и раскатать в пласт толщиной 1 см.

Свиное сало и лук провернуть через мясорубку. Посолить и выложить на раскатанный пласт.

Затем этот пласт свернуть вместе с начинкой втрое, раскатать, вновь свернуть и раскатать в блин толщиной чуть больше 1 см. Нарезать полоски размером 5х13 см и варить на пару 15 минут.

ПИРОЖКИ С МЯСОМ

➢*Мука — 500 г, вода — 750 г, мясо — 500 г, лук репчатый — 200 г, крахмал — 50 г, соль, молотый имбирь, перец по вкусу.*

Налить в кастрюлю воду и нагреть до кипения. Приготовить заварное тесто. Для этого всыпать просеянную

муку в кипящую воду и, помешивая деревянной лопаткой, варить 1–2 минуты. Снять кастрюлю с огня и тесто остудить. Разделать на небольшие шарики, из которых раскатать лепешки. Посыпать крахмалом, завернуть в них начинку и выложить в пароварку.

Варить на пару 20–30 минут.

Начинку приготовить из пропущенных через мясорубку мяса и лука, добавить соль и специи.

ПАРОВЫЕ ПИРОЖКИ СО СВИНИНОЙ И МЯСОМ КРЕВЕТОК

➢Мясо — 500 г, креветки — 125 г, соль — 25 г, яйца — 1 шт., крахмал — 5 г, мука пшеничная — 250 г.

Промыть мясо креветок, подсушить, измельчить, посолить и тщательно перемешать с яичным белком, добавить крахмал и перемешать до получения однородной массы.

В муку влить тонкой струйкой кипящую воду и заварить тесто, выложить его на посыпанную мукой доску и разделать на 40 кусочков, каждый из которых раскатать в тонкий блин, придав ему форму листа (гофрированный по краю). В центр блина положить свиной фарш, немного креветочной массы и края завернуть к верху. Пирожок должен быть открытым сверху.

Проверить, прочными ли получились пирожки, и варить на пару на сильном огне 5 минут, после чего добавить немного воды и варить еще 2 минуты. Подавать к столу в горячем виде.

РУЛЕТИКИ НА ПАРУ

➢Тесто — 1 кг, сода — 6 г, масло растительное — 50 г.

Добавить в тесто соду. Перемешать, раскатать пласт толщиной 4–5 мм, из которого вырезать большие квадратные блины. Каждый блин смазать маслом, посыпать тонким слоем муки и скатать в рулетики.

Нарезать рулеты поперек на кусочки и пальцами нажать в центр каждого получившегося колесика так, чтобы оно вытянулось в спиральный конус.

В кастрюлю с кипящей водой поставить дуршлаг, обернутый влажной тканью, опустить в него рулетики и варить на пару 25 минут.

ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ

➢Для теста: мука — 1 кг, дрожжи — 30 г, вода — 2 стакана, соль — 2 ч. ложки.

➢Для смазывания: масло топленое или сливочное — 200 г.

Приготовить дрожжевое тесто. Посыпав мукой, раскатать очень тонко, нарезать полосками шириной 4 см, длиной 40–50 см, смазать маслом и сложить друг на друга по 10–12 шт., потом скатать их в трубочку и уложить в пароварку на 15–20 минут

ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ СЛАДКИЕ

➢Для теста: мука — 1 кг, дрожжи — 30 г, вода — 2 стакана, соль — 2 ч. ложки, сахар-песок — 500 г, сметана (50% жирности) — 200 г.

➢Для смазывания готового изделия: масло сливочное или топленое — 50 г.

Приготовить дрожжевое тесто, это кислое тесто обмять с добавлением сахарного песка (если сжижается, добавить немного муки). Затем тесто разделить ровно на две части, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать отстояться 2–3 минуты, после чего обе половинки раскатать в пласт. Из одного пласта нарезать лапшу шириной в 1 см, а из другого — квадратики размером 15×15 см. В лапшу ввести густую сметану и сахар, смешав так, что-

бы лапша не помялась. Эту начинку положить на квадратики и сделать манты четырехугольной формы. Варить на пару, предварительно смазав ярусы паровой кастрюли, 20—25 минут.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку по 2 шт. и смазать топленым или сливочным маслом.

ПАМПУШКИ «РАСПУСТИВШИЙСЯ ЦВЕТОК»

➤*Тесто дрожжевое — 1 кг, сахар — 400 г, сода — 6 г, корица — 10 г.*

Тесто должно быть твердым. Добавить в тесто соду, сахар и корицу по вкусу и тщательно вымешать тесто. Сформовать шарики, слегка сплющить по краям, а в центре каждого шарика концом ножа сделать крестообразный надрез.

В кастрюлю с кипящей водой поставить дуршлаг, обернутый марлей, и опустить в него пампушки. Варить на пару обязательно на сильном огне, под крышкой.

После варки пампушки будут напоминать раскрывшийся цветок — отсюда и название.

Примечание. Здесь и далее используется подошедшее тесто в качестве закваски. Его можно приготовить также следующим образом: стакан муки смешать со стаканом теплой воды, оставить на 5—6 часов; затем добавить стакан любого пива и 1 ст. ложку сахарного песка. Тщательно размешать и поставить в теплое место еще на час. Такую закваску используют как обычные дрожжи, она может долго храниться в холодильнике или погребе, а тесто, замешанное на ней, получается пышное.

ТРУБОЧКИ ИЗ ТЕСТА НА ПАРУ

➤*Мука — 350 г, масло растительное — 2 ст. ложки, дрожжи — 10 г, сахар — 1½ ч. ложки, соль по вкусу.*

Кислое тесто обвалять в муке, раскатать и нарезать

на полоски, смазать их маслом, сильно вытянуть и свернуть трубочкой, концы которой придавить.

Трубочкам придать округлую форму, уложить на решетку пароварки и варить на пару 20—25 минут. Подавать к чаю.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ

➤*Тесто — 1 кг, сахар-песок — 300 г, корица — 10 г, сода — 6 г, финики, цукаты, лущеные тыквенные семечки.*

Смешать подошедшее тесто с сахаром, водой, корицей, содой и замесить. По консистенции тесто должно походить на густую кашу.

Накрыть ровную решетку влажной тканью, а сверху выложить ровным слоем тесто. Сверху распределить финики, цукаты и семечки. Варить на пару 30 минут.

СЕРЕБРЯНЫЕ КОЛЬЦА

➤*Мука пшеничная — 500 г, корица — 7,5 г, отвар рисовый — 250 мл, сахар — 500 г, жир — 250 г, дрожжи — 30 г, соды — 5 г.*

Смешать в миске рисовый отвар, дрожжи, 100 г сахара и всыпать муку. Замесить тесто и оставить его для брожения на 1,5—2 часа. Добавить в перебродившее тесто соду, 35 г топленого свиного жира, тщательно перемешать и раскатать тесто в блин, который свернуть в трубу, и нарезать на куски длиной 10 см. Каждый кусок разрезать поперек на кольца шириной около 0,5 см. Выложить в дуршлаг и варить на пару 15 минут. Достать шумовкой.

В сковороде нагреть топленый свиной жир до 90—100°С, опустить в него сваренные колечки из теста и жарить их до золотистого цвета. Посыпать оставшимся сахаром, корицей, перемешать. Подавать к столу в горячем виде.

ЗОЛОТИСТО-СЕРЕБРЯНЫЙ ПИРОГ

➢ *Мука кукурузная — 250 г, мука рисовая — 250 г, дрожжи — 30 г, цукаты — 20 г, сахар — 150 г, сода — 6 г.*

Положить в рисовую муку дрожжи, замоченные в воде заранее. Замесить тесто и оставить для брожения на 40 минут. В перебродившее тесто (по консистенции оно должно получиться, как кисель) всыпать сахар и немного соды.

Добавить к кукурузной муке холодную воду, соду и замесить тесто такой же консистенции, как и из рисовой.

Выложить на решетку, обернутую влажной марлей, тесто из кукурузной муки, придать ему правильную форму, сверху поместить тесто из рисовой муки и варить на пару 1 час.

Когда пирог будет готов, украсить его цукатами и подавать к столу.

ПИРОГ С ФАСОЛЬЮ И ФИНИКАМИ

➢ *Мука кукурузная — 500 г, фасоль красная — 200 г, финики — 150 г, сода — 6 г.*

Добавить в кукурузную муку воду с содой и замесить тесто.

Сварить фасоль до полуготовности, промыть в холодной воде. Финики вымыть и ошпарить кипятком.

Выложить половину теста в дуршлаг, положить на него фасоль (предварительно слив воду), закрыть второй половиной теста. Украсить финиками, придать пирогу правильную форму и накрыть влажной марлей. Варить на пару 1 час.

Когда пирог будет готов, нарезать его на куски.

ПИРОГ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ЦУКАТАМИ

➢ *Мука кукурузная — 500 г, сахар — 250 г, цукаты — 150 г.*

Замесить тесто из кукурузной муки, воды и соды, так чтобы оно было немного тверже, чем для пирогов по

предыдущим рецептам. Положить одну половину теста в дуршлаг или на решетку, а другую половину смешать с сахаром и выложить ровным слоем сверху.

Варить на пару 1 час на сильном огне. Украсить цукатами и подавать пирог к столу нарезанным на порционные куски.

КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ С ФАСОЛЬЮ

➢ *Мука кукурузная — 250 г, сахар-песок — 150 г, фасоль — 150 г, корица — 1 ч. ложка, щепотка соды, соль по вкусу.*

Замесить тесто из кукурузной муки, добавить соду и соль, тщательно перемешать.

Сварить фасоль до разваривания, приготовить пюре, всыпать в него сахар и корицу.

Сформовать двухслойный пирог с начинкой из фасолевого пюре, выложить его на металлическую решетку и варить на пару 1 час. При подаче на стол нарезать на куски.

ПЯТИСЛОЙНЫЙ ПИРОГ

➢ *Мука кукурузная — 1,5 кг, мука рисовая — 500 г, фасоль — 200 г, сироп боярышника — 200 г, сода — 10 г, дрожжи прессованные — 10 г, цукаты — 50 г.*

Замесить на воде и соде тесто из кукурузной муки. Замесить отдельно тесто из рисовой муки, добавить дрожжи и оставить для брожения на 40 минут, добавить соду и тщательно перемешать. Из фасоли приготовить пюре.

Сформовать пирог — слой рисового теста, слой пюре из фасоли, слой кукурузного теста, слой сиропа из боярышника, смешанного с рисовой мукой, слой кукурузного теста. Варить на пару 1 час.

ПИРОГ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

➢ *Мука гречневая — 500 г, вода — 100 мл, сода — 6 г.*

Замесить тесто из гречневой муки и дать ему посто-

ять 10 минут. Затем слепить несколько блинов, выложить их друг на друга слоями, переложить в пароварку и варить на пару 20 минут. После чего остудить (можно залить холодной водой) и подавать к столу, приправив соевым соусом или уксусом (можно использовать пюре из чеснока). Нарезать пирог на порционные куски.

ЛОЖНЫЙ ЯИЧНЫЙ ПИРОГ

➢ *Мука кукурузная — 300 г, сироп боярышника — 3 ст. ложки, сахарная пудра — 100 г, цукаты — 10 г, семечки тыквы — 10 г.*

Замесить тесто из кукурузной муки на холодной воде, взбить венчиком. Выложить половину теста в пароварку, полить сиропом из боярышника (или любого фруктового варенья — яблочного, вишневого, абрикосового), смешанным с кукурузной мукой, закрыть второй половиной теста и полить сахарным сиропом (сахар варить в небольшом количестве воды), посыпать лущенными тыквенными семечками и варить на пару 1 час. Украсить цукатами и подавать к столу нарезанным на порционные куски.

ПАРОВЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

➢ *Мука пшеничная — 300 г, жир свиной топленый — 200 г, капуста — 1 кг, сахарная пудра — 400 г, сода — 5 г, соль по вкусу.*

Капусту разделить на листья, тщательно промыть, опустить в кастрюлю с кипящей водой, влить разведенную в небольшом количестве холодной воды соду и варить, пока листья не станут мягкими, после чего вынуть и промыть холодной водой, чтобы удалить запах соды. Обернуть капустные листья в сухую ткань для удаления остатков влаги, а затем нарубить их очень мелко, снова отжать в салфетке, выложить в миску, добавить соль, сахарную пудру, свиной жир, перемешать. Получилась начинка для пирожков.

Замесить тесто на воде и сформовать из него 32 блинчика. На каждый выложить начинку, залепить сверху так, чтобы получились круглые пирожки диаметром около 6 см, выложить их в дуршлаг и варить на сильном огне на пару 4—5 минут.

КУКУРУЗНЫЕ ПИРОЖКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

➢ *Для теста: мука кукурузная — 300 г, вода — 100 г, сода — 10 г.*

➢ *Для начинки: капуста — 100 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 20 г, соус соевый — 20 г, пряности по вкусу.*

Овощи мелко нашинковать, полить соевым соусом, душистым маслом, посыпать солью и приправами. Тщательно все перемешать.

Замесить тесто, разделать шарики, а затем раскатать эти шарики в блинчики завернуть в них растительную начинку, сформовать пирожки и варить на пару 1 час.

ПАРОВЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

➢ *Мука пшеничная — 1 кг, дрожжи — 50 г, фасоль красная — 250 г, орехи грецкие вареные — 125 г, орешки кедровые вареные — 60 г, слива — 60 г, корица с сахаром — 12 г, жир свиной топленый — 50 г, сало свиное нутряное — 125 г, сода — 10 г, финики — 90 г, цукаты из лимонных корок — 60 г, цукаты из тыквы — 60 г, сахар-песок — 650 г.*

Нарезать свиное нутряное сало мелкими кубиками, перемешать с 25 г сахара и дать немного постоять, чтобы сало пропиталось.

Перебрать фасоль, вымыть, всыпать в кастрюлю, залить 750 г воды, довести до кипения на сильном огне и варить на слабом огне около 3 часов, после чего тщательно растолочь в пюре.

В другую кастрюлю положить 50 г свиного жира, 500 г сахара, поставить кастрюлю на средний огонь и помешивать до полного растворения сахара, после чего выложить фасолевое пюре и держать на огне, непрерывно помешивая до тех пор, пока влага не выпарится. Должно получиться около 750 г массы.

Нарезать мелкими кубиками финики, цукаты, грецкие орехи, сливы, перемешать все это с кедровыми орешками, изюмом, 125 г сахара и корицей. Получилась фруктовая начинка.

Добавить к муке 0,5 л воды и разведенные дрожжи, замесить тесто и дать постоять 40 минут. Добавить в подошедшее тесто соду, перемешать и разделать на 25 кусочков. Раскатать каждый кусочек в блин диаметров 6–7 см, утолщенный в середине и более тонкий по краям, положить в центр фасолевое пюре, засахаренное сало, фруктовую начинку, осторожно завернуть и залепить.

В дуршлаг положить влажную ткань, выложить пирожки и варить на пару на сильном огне 5 минут. Подавать к столу как праздничное блюдо.

ПАРОВЫЕ ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ «АССОРТИ»

➢ *Тесто — 3,5 кг, семечки тыквенные — 100 г, ядра абрикосовых косточек — 100 г, персики — 100 г, мандарины очищенные — 250 г, сахарная пудра — 500 г, сало свиное — 125 г, маслины без косточек — 100 г, тыква сладкая — 250 г, мука рисовая — 125 г, вода — 125 г, масло растительное — 100 г.*

Очистить и вымыть сало, нарезать на кубики размером 3 мм, обвалять в сахарной пудре (использовать половину всего количества пудры), переложить в миску и оставить на ночь для пропитывания. Персики, мандарины и тыкву нарезать на кубики такого же размера — 3 мм. С маслин снять верхнюю кожицу, подержать в растительном масле и вынуть.

Перемешать на доске засахаренное сало, тыквенные семечки, маслины, ядрышки косточек абрикосов, персики, тыкву, мандарины, сахарную пудру, рисовую муку,

сделать в центре горки ямку, влить 125 г воды и тщательно все перемешать. Получилась начинка.

Раскатать тесто, сформовать 50 шариков (весом 70 г каждый). Расплющить шарики так, чтобы блинчики получились тонкими по краям и слегка утолщенными в центре. Положить на каждый блин примерно по 35 г начинки, залепить, придав форму круглого пирожка, слегка приплющить, выложить на деревянную доску и подержать 5 минут в теплом месте. Затем выложить их в дуршлаг на влажную ткань и варить на пару 10 минут.

ПУДИНГИ

ЧЕРНЫЙ СУП

➢ *Сухари ржаные — 250 г, вода — 1 л, сахар — 30 г, яблоки — 150 г, сметана — 50 г, изюм — 1/2 стакана, корица молотая по вкусу.*

В глубокую емкость уложить сухари, залить кипятком, дать набухнуть, а затем протереть через сито. К получившейся однородной массе добавить сахар, измельченные яблоки, изюм и корицу. Выложить все в пароварку, закрыть крышкой и поместить на средний огонь на 15–20 минут.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

➢ *Тыква — 400 г, сливки — 250 г, вода — 250 г, корица, перец молотый красный, соль по вкусу.*

Очисть, вымыть тыкву и нарезать мякоть небольшими кусочками, залить водой и поставить, варить на пару на 30 минут. Готовую тыкву протереть в пюре, добавить сливки, корицу, соль, перец, перемешать и подать к столу.

ПУДИНГ МЯСНОЙ, ПАРОВОЙ

➢ *Мясо говяжье — 120 г, масло сливочное — 20 г, крупа манная — 10 г, 1/2 яйца, 1/3 стакана воды.*

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два-три раза через мясорубку и соединить с

кашей из манной крупы; затем добавить сырой желток, взбитый белок, осторожно вымешать, выложить в смазанную маслом формочку или сковороду, верх разровнять и на пару довести пудинг до готовности. Готовый пудинг выложить на тарелку и подать с маслом (куском) либо с рисовым или молочным соусом.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

➢ *Творог — 200 г, масло сливочное — 15 г, сухари молотые — 25 г, яйца — 1 шт., сахар — 25 г, сметана — 30 г.*

Творог, протертый через сито, и желток, растертый с сахаром и 1 ч. ложкой масла, перемешать, прибавить просеянные сухари. Взбить белок и осторожно соединить с творожной массой, перемешивая сверху вниз. В массу можно добавить цукаты, изюм, орехи, яблоки и т. д.

Выложить массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить в кастрюлю с водой на 20–25 минут.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы, можно полить его сметаной.

ПУДИНГ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

➢ *Простокваша густая — 1/2 л, масло сливочное — 50 г, сахар — 100 г, яйца — 4 шт., мука — 100 г, соль, лимонная цедра, молотые сухари.*

Выложить дуршлаг марлей, влить в него простоквашу, дать жидкости стечь.

Масло, сахар и яичные желтки взбить, добавить соль, цедру, муку и простоквашу. Яичные белки взбить в пену, ввести в подготовленную массу, переложить ее в смазанную жиром обсыпанную сухарями форму. Поставить в пароварку и варить 20 минут.

ПУДИНГ С СЫРОМ

➢ *Сыр тертый — 100 г, масло сливочное — 70 г, яйца — 5 шт., мука — 70 г, молоко — 1/2 л, рубленная зелень петрушки.*

Масло растереть с желтками. Отдельно размешать в молоке муку и сварить густую кашу. Когда она остынет, класть ее по одной ложке в растертые желтки и тщательно размешивать. Под конец осторожно замешать в массу тертый сыр и взбитые белки. Переложить в смазанную маслом форму для пудинга, форму закрыть и поставить в кастрюлю с водой, варить 50—60 минут. Готовый пудинг переложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и полить растопленным маслом.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

➢ *Яйца — 4 шт., рис — 100 г, масло сливочное — 50 г, сахар — 150 г, изюм — 100 г, молоко — 400 мл, сок фруктовый — 400 мл, ванилин по вкусу.*

Молоко с ванилью вскипятить, добавить масло, рис и варить, пока рис не разварится. Растереть желтки с сахаром, положить в них сваренный рис, промытый изюм, взбитые белки, перемешать. Выложить массу в подготовленную форму и варить на пару 1 час.

Подать с фруктовым соком.

ПУДИНГ ХЛЕБНЫЙ

➢ *Для пудинга: яйца — 4 шт., сухари черные хлебные — 100 г, молоко или сливки — 100 г, сахар — 100 г, крахмал картофельный — 100 г, корица, гвоздика по вкусу.*

➢ *Для соуса: вино — 250 мл, вода — 100 мл, сахар — 70 г, яйца — 3 шт.*

Желтки растереть с сахаром. Мелко растолченные хлебные сухари хорошо смешать с молоком или сливками, чтобы они набухли, затем соединить их с растертыми желтками. Перемешать, ввести взбитые белки, крахмал, молотые пряности и осторожно перемешать. Затем выложить в приготовленную форму для пудинга и варить на пару 1 час.

К пудингу подать соус с вином, который приготовляется следующим образом. В кипящую воду влить вино. Желтки растереть с сахаром, заварить их вином, добавить специи по вкусу и взбить в пену.

Соус приготовить перед самой подачей.

ПУДИНГ ЯИЧНЫЙ

➢ *Яйца — 2 шт., сахар — 2 ст. ложки, крахмал — 2 ст. ложки, орехи — 30 г, сок лимона — 2 ч. ложки, цедра лимонная — 10 г, сухари — 1 ст. ложка, масло сливочное — 20 г, сода — 3 г, ванилин по вкусу.*

Желтки и сахар растереть добела, добавить крахмал, соду, лимонную цедру, орехи, лимонный сок, взбитые белки. Смесь хорошо размешать, взбить, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Варить на пару в течение 1 часа.

ДРАЧЕНА СЫРНАЯ

➢ *Сыр тертый — 150 г, яйца — 6 шт., хлеб белый — 100 г, молоко — 100 г, масло сливочное — 50 г.*

С черствого пшеничного хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего добавить в него 100 г тертого сыра, сырые желтки и все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Затем взбить в густую пену белки яиц, ввести их в хлебную массу, положить ровным слоем в форму, смазанную сливочным маслом, посыпать тертым сыром и поставить в пароварку на 15—20 минут.

Готовую драчену полить растопленным маслом и подавать на стол в той же форме.

КОЛЬЦО ИЗ СЫРА

➤*Сыр тертый — 200 г, молоко — 250 мл, маргарин — 50 г, мука — 100 г, яйца — 3 шт., вареный окорок — 100 г, соль.*

Молоко и маргарин вскипятить, засыпать муку и помешивать на огне до тех пор, пока масса не загустеет. Охладить, добавить в массу желток, сыр и кубики окорока, залить взбитым со щепоткой соли белком.

Смазанную жиром и обсыпанную мукой форму для кольца наполнить массой не более чем на $^3/_4$ объема. Поставить в пароварку на 1 час.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

➤*Творог — 120 г, крупа манная — 10 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 15 г, яйца — 1 шт., сушеные вишни — 25 г, картофельный крахмал — 1 ч. ложка.*

Из манной крупы и 30 мл воды сварить кашу и охладить ее. Творог протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток, по 5 г сахара и растопленного масла. Все растереть, ввести взбитый в пену белок, слегка перемешать, выложить в однопорционную формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Из вишен, 100 мл воды, 10 г сахара и крахмала сварить кисель и горячим полить суфле.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ФРУКТОВ

АЙВА С ОРЕХАМИ

➤*Айва — 1 кг, грецкий орех — 300 г ядрышек, сахар — 200 г.*

Из спелых плодов айвы вынуть сердцевину вместе с семенами, окунуть в холодную воду.

Ядрышки грецкого ореха сполоснуть холодной водой, пропустить через мясорубку и, добавив сахар, перемешать.

Этой начинкой наполнить подготовленные плоды айвы, поставить на ярусы паровой кастрюли и отварить в течение 30–35 минут на пару.

МЕДОВЫЕ ПЕРСИКИ

➤*Персики — 500 г, сахар-песок — 75 г, мед — 25 г, пряники — 100 г, корица — 10 г.*

Осторожно очистить щеточкой пушок на персиках, ошпарить их кипятком и сразу же опустить в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый на 2 половинки, удалить косточки.

На дно большой миски насыпать сахарный песок, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахаром и варить на пару 10 минут, после чего слить выделившийся сок, выложить персики в большую емкость и украсить разрезанными на мелкие кубики пряниками.

Поставить на огонь пустой сотейник, влить сок, полученный после варки персиков, долить воду до получения общего объема в 75 мл, добавить 75 г сахара, мед и

корицу. Варить сироп до загустения, полить им персики и подавать к столу.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ПЕРСИКИ

➢ *Персики — 1,5 кг, сахар — 200 г, вишня консервированная — 50 г, корица — 10 г.*

Персики очистить от кожицы, удалить косточки и нарезать на дольки. Посыпать половиной сахара и варить на пару 10 минут, после чего вынуть и подсушить.

Оставшийся сок влить в сотейник, всыпать сахарный песок, добавить немного воды и сварить на слабом огне сироп. Затем добавить корицу и перемешать.

Дольки персиков выложить в миску, сверху украсить вишней и залить сиропом. Когда блюдо подсохнет, подавать к столу.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

➢ *Яблоки — 1,5 кг, рис — 75 г, сахар-песок — 250 г, крахмал — 25 г, семечки тыквы — 10 г, изюм, ядра грецких орехов, цукаты, финики, пряники — по 25 г.*

Вымыть яблоки, очистить от кожуры, вырезать шляпку в месте плодоножки так, чтобы получилась крышечка. Осторожно вынуть сердцевину с семечками, промыть яблоки водой.

Вымыть рис, добавить немного воды и варить на пару почти до готовности. Нарезать одинаковыми маленькими кубиками ядра орехов, изюм, цукаты, финики, тыквенные семечки. Перемешать все это с рисовой кашей и сахаром. Начинка готова.

Наполнить начинкой яблоки и закрыть крышечками. Прикрепить крышечки деревянными шпильками. Варить на пару примерно 20 минут на не очень сильном жару, чтобы яблоки не потеряли форму. Выложить яблоки на красивое блюдо, посыпать нарезанным пряником и подавать к столу.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛЮДА НА ПАРУ

Составитель: Бушуева Л.
Обложка: дизайн-группа «Форпост»
Редактор: Рублев С.
Корректор: Барыбин Е.
Вёрстка Дудченко А.

Подписано в печать
с оригинал-макета 04.04.05 г.
Формат 84x108/32. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,36.
Заказ № 3157. Тираж 20 000 экз.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9.

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует
качеству предоставленных диапозитивов.

Блюда, приготовленные на пару, сохраняют свои полезные свойства и питательную ценность, они хороши при диетическом питании и полезны для детей. С помощью этого сборника рецептов Вы научитесь готовить на пару самые разнообразные блюда. Приятного аппетита!

